



お薬の知識

●正しい服用時間

- ・ 食前とは、食事の20〜30分前です。
- ・ 食間とは、食事の最中でなく食事と食事の間で食事を終えたあと2時間後が目安です。
- ・ 食直前とは、食事をする前10分以内です。
- ・ 食直後とは、食事をしてから10分以内です。
- ・ ○○時間ごとは、食事に関係なく決められた時間ごとに飲んで下さい。

●正しい保管の方法

- ・ お薬は、変質しやすいものですから湿気、高温、日光をさけて保管して下さい。
- ・ 子供の手の届かない所に置いて下さい。

病気やけがを治すのに役立つ薬。しかし正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。正しい使用方法を理解してから使用しましょう。



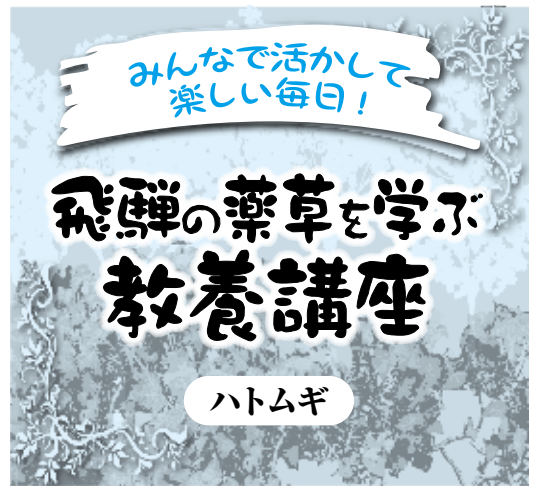
●正しい服用の方法

- ・ 一般に飲み薬はコップ1杯(約200cc)の水またはぬるま湯で飲む。
- ・ 自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりしない。
- ・ 指示があった期間服用し、自己判断で中止しない。
- ・ 指示のあった服用時間を守る。
- ・ ほかの人に勧めたりしてはいけません。

「お薬手帳」



- お薬手帳は、いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳です。
- ・ 複数の医療機関を受診する時
  - ・ 新しい医療機関を受診する時
  - ・ 旅行する時
  - ・ 薬局で市販薬を購入する時
  - ・ 夜間休日診療や救急外来を受診する時
  - ・ 災害にあった時
  - ・ など現在服用している薬の内容がわかり役に立ちます。

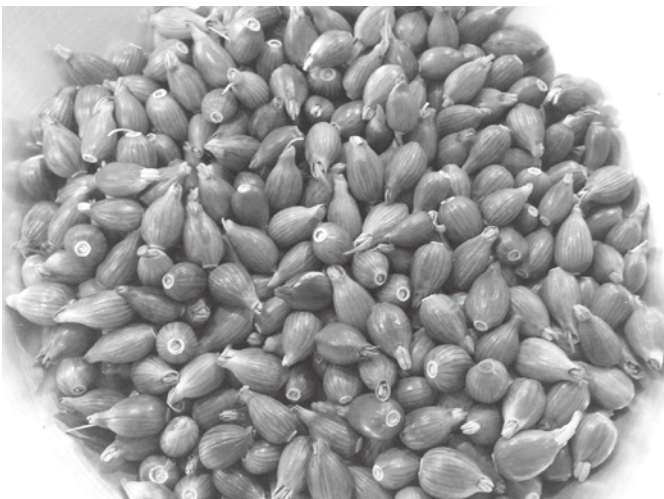


ハトムギは化粧品の原料になるなど美容にいいというイメージがあります。また、夏にはハトムギ入りの麦茶などが市販されており、とても身近なイメージです。

ハトムギは生薬名ではヨクイニンといい、皮膚や粘膜の血流改善や、リンパの流れをよくする働きがあります。そのため、皮膚に血液がよく行き渡ると同時に老廃物を運び去るので、新陳代謝が活発になり、肌が美しい状態に保たれます。化粧品原料になるのもうなづけますね。また、利尿作用もあるので、体内の余分な水分や老廃物を排出してくれます。そして豊富な食物繊維の働きでも老廃物を排出するため、体全体の代謝や排出を増強してくれるので、まさに女性の美容と健康の味方です。

しかもハトムギはたくさん食べても副作用がありません。ぜひ積極的に食品と同じように食べてみてください。

美味しく体に取り入れるためには、殻のまま



(村上光太郎「薬草を食べる」より)

まではいけません。種子を金槌で叩くなどして中身を取り出しましょう。この中身は長時間炊き込むと柔らかくなるので、肉や野菜と一緒に粥にしてみましょ。

お茶で楽しむにも、殻のままではせっかくの成分が出にくいので、ミルで粉にする、または炒ってはじかし、ポップコーンのようにしてから煎じると香ばしさも出てより美味しく飲むことができます。

ハトムギの恩恵を最大限に得るためには丸ごと食べてしまうのが最もよいでしょう。これから肌が乾燥する季節になります。種子で保管できるハトムギは保存にも適しており、冬の間も使い続けることができます。温かく美味しい料理で楽しみながらしっとりお肌で健康になりましょう。